

あざみ通信

〒393-0047
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
 E-mail. mail@azami-clinic.jp

 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 ヒートショック
- ▶スタッフコラム 牛肉ときのこのしょうが煮

- ▶胃と腸の話 肥満解消で胃腸も健康
- ▶食べ物よもやま話 えび

2017年は酉年。干支の由来は様々な解釈がありますが、酉年の“とり”は“取り込む”にも通じ、商売などでは縁起の良い干支になっています。皆さんにとって実り多い一年になるようお祈り申し上げます。



ヒートショックを予防するために

ヒートショックは生活習慣病などの持病のある人、また血管に弾力性のない高齢者におこりやすいと言われています。寒い冬の夜、持病のある高齢者を一人で入浴させるのは大変危険です。入浴中の事故を防ぐため、以下のようなことに気を付けましょう。

1.入浴前に脱衣所と浴室を温めておく。

温かい居間と寒い浴室の温度差が血圧を上昇させます。服を脱ぐ前にあらかじめ湯船の蓋を開けたり、床や壁に温シャワーをまくなどして浴室をあたためておきましょう。湯を浴槽にためる際、シャワーから給湯するとシャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は、十分かき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといよいでしょう。

2.湯の温度は41度以下、10分以内の入浴を。

42度以上の熱い湯に長時間つかるとのぼせて意識障害をおこすことがあります。湯船につかるのは10分以内を目安に、体に十分なお湯をかけ体を慣れさせてから湯船に入りましょう。入浴時は汗をかくため水分補給を忘れずに行うことも大切です。



3.急に湯船から立ち上がらない。

入浴中は体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、血管が一気に拡張し脳に行く血液が減少するため、ゆっくり湯船から出るようにしましょう。転倒のリスクを避けるためシャワーは座って浴びるのがおすすめです。

4.同居者がいる時に入浴し、見回ってもらう。

入浴中に体調の悪化があった場合、早期に対応することが大切です。“家族の入浴時間がいつもより長い”と感じたら、すぐに見回るようにしましょう。公衆浴場では体調が悪くなった時の発見が早いため、家庭より入浴時の心肺停止が少なくと言われるます。一人暮らしの方は公衆浴場を利用するものの一つの方法です。

5.飲酒時や体調の悪い時は入浴しない。

食後すぐや飲酒後は血圧が下がりやすく、入浴前後の血圧の変動が大きくなります。食後すぐや飲酒後の入浴は控えましょう。また体調の悪い時や睡眠薬内服後の入浴も体に負担がかかるため避けましょう。

お風呂でぐったりしている人を発見したら・・・

- ①顔が水につかないよう湯船のふたの上に顎を載せるか浴槽の湯を抜き、大声で助けを呼び人を集める。
- ②浴槽から出せるようであれば救出し救急車を呼ぶ。
- ③肩を叩きながら声をかけ、反応や呼吸の状態を確認する。
- ④呼吸がなければ心臓マッサージ(胸骨圧迫)を開始する。

*いざというときのために救急講習を受けるなどし、応急手当を覚えておきましょう！



交通事故より多い入浴中の事故

入浴には一日の疲れを癒し、心身をリフレッシュさせる効果があります。温泉の多い我が諏訪地区では、入浴を一日の楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

一方、入浴は体に負担がかかるため、身体状況や入浴時の環境によって“浴槽内で心肺停止で発見された…”などという話もたびたび耳にします。

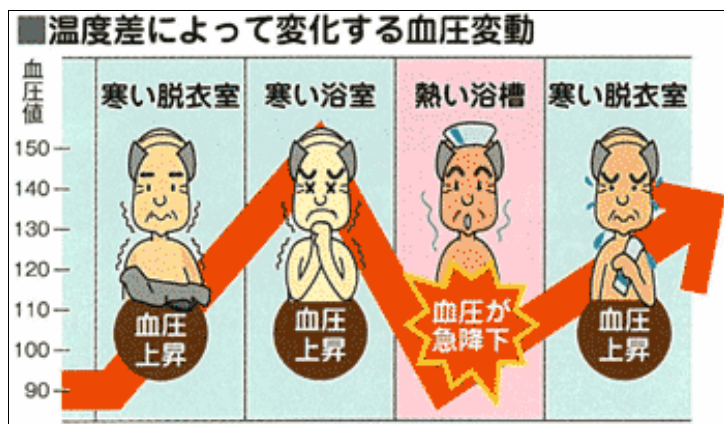
平成25年の入浴中の事故死数は約1万9000人(厚生労働省研究班調査)で交通事故死亡者数の4373人(警察庁資料)を大きく上回っています。熱い風呂に肩までつかう習慣のある日本では欧米に比べ浴槽内での溺死が多く、その数は年々増加傾向にあります。このうち8割が65歳以上の高齢者で、増加の背景には日本の高齢者人口の増加が関連していると考えられています。

入浴中の事故は冬季に多く、12月から2月の3か月に全体の5割が発生しています。凍えるような夜、寒い脱衣所で震えながら服を脱いで鳥肌を立てながら入浴・・・などということはありませんか？一般的に日本では脱衣所や浴室に暖房器具を置いて温める習慣がありません。寒い脱衣所と、入浴の際の熱いお湯の温度差が体に大きな負担となり、突然死の原因となるので注意が必要です。



ヒートショックとは

ヒートショックとは読んで字の通り“急激な温度差が身体にもたらす悪影響”のことです。急激な温度変化で血圧が大きく変動することにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。ヒートショックは体全体が露出する入浴時に起こりやすく、入浴中の突然死の大きな要因になります。寒い冬の入浴時、血圧の急上昇・急下降は体に大きな負担を与えます。特に持病のある人や血管の弾力性のない高齢者は注意が必要です。



胃と腸の話

肥満解消で胃腸も健康!?

肥満は万病のもと、太っている人は生活習慣病を引き起こしやすく、将来心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などになることはご存知のことでしょう。しかし、胃腸の病気にだって肥満は関連しているのですよ。

肥満というと私院長も耳の痛い話です…。まず、最も肥満と関連の強いものが胃食道逆流症(いわゆる逆流性食道炎)です。胃食道逆流症は、ピロリ菌感染のない人に多いと言われますが、それ以上に肥満の影響を強く受けます。肥満があり、内臓脂肪が多いと胃周囲より胃が圧迫され、胃内圧が上昇し胃酸が食道内に逆流しやすくなります。また、胃の一部が食道側に持ち上がり食道裂孔ヘルニアになると胃内容物が食道内に逆流しやすくなります。また、肥満の方はどうしても高脂肪食や甘い食物を好む傾向がありますが、これも胃食道逆流症を悪化させます。我が国では除菌や衛生面の改善により、ピロリ菌感染者

が減少傾向である一方、食物の欧米化で肥満が増加傾向ですので、胃食道逆流症は今後益々増えていくと考えられます。

次に大腸がんやその前段階の大腸ポリープも飲酒や喫煙などの生活習慣と関連が強く、つまり肥満者に多いと考えられています。大腸がんは増加傾向であり、近年中に罹患患者数:第1位のガンになるものと思われま。やはり、野菜中心の伝統的な日本の食生活がよいのでしょう。

その他厳密には胃腸ではありませんが、広い意味で消化器の病気として、胆石症、胆のうポリープやがん、急性膵炎、膵がんも肥満と関連があるとされています。月並みではありますが今年の新年の目標に“減量”というのはいかがでしょう。



12・1月院内展示の御案内

足助宗雄氏 刻字・立体書画・木彫り展
12月・1月の2ヶ月間、足助宗雄氏による木彫り展を開催しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。



足助宗雄氏 刻字・立体書画・木彫り展

スタッフコラム 牛肉ときのこのしょうが煮 医療事務 宮澤三美

【材料】

牛肉切り落とし	200g
まいたけ	1パック
しょうが	2かけ
ねぎ	1本
①しょうゆ・酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	カップ1/2

【作り方】

- 1.まいたけは石づきを取ってほぐす。しょうがは千切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2.鍋にしょうがと①を煮立て、牛肉を加え火が通ったら牛肉を取り出す。
- 3.残った煮汁にだし汁を加えて煮立てアクを取り除く。まいたけ・ねぎを加え煮立ったらふたをして中弱火で2~3分煮る。
- 4.牛肉を戻し入れひと煮立ちさせて出来上がり!

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

1月11日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方向士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話

1月 えび

おせち料理に、縁起をかついで「えび」を召し上がった方もいるでしょう。えびは長いひげを生やし、腰が曲がっており、その様子が老人を連想させるため、海の老人=「海老」と漢字で書かれるようになったとされています。おせち料理の「えび」には長寿の願いが込められているのです。

えびの腰が曲がるのは、腹に通っている筋が、加熱により収縮するためです。加熱前に腹の筋に切込みを入れ伸ばしておくくと曲がりません。

また、えびの赤い色はお祝いにはぴったりです。この色素は「アスタキサンチン」と言い、人参などの色素と同じカロチノイド系色素の一種です。アスタキサンチンは生のえびではたんぱく質と結合して青緑色で存在しています。えびを加熱や酸で処理すると、たんぱく質からアスタキサンチンが分離して赤色になります。

さて、長寿代表のえびですが、本当に長生きなんでしょうか?私達が良く天ぷらに使う「車えび」の寿命は1年とされています。諏訪湖に生息するカワエビ「手長えび」は個体差はあるものの1~3年。伊勢えびは25~30年。「ロブスター」はなんと理論上、永遠に生き続けるとされています。ロブスターは脱皮する時に殻だけでなく内臓も一緒に新しいものに入れ替わるため、食欲・生殖能力・新陳代謝までもが落ちることがありません。捕食などの外的要因がなければ永遠に生き続けることが可能という訳です。しかし、脱皮をして体が大きくなると脱皮に時間がかかり、他の生物に捕食される危険性も増します。今までに見つかった最大級のものの寿命は、体長からの推定され140歳とされています。



管理栄養士 笠原 由美